



## X-Plain™ Asma Sumario

El asma es una enfermedad común de los pulmones que afecta a millones de estadounidenses.

Este programa de educación al paciente le ayudará a entender mejor las causas, síntomas y opciones de tratamiento del asma.

### **Anatomía**

El oxígeno es vital para la vida. Sin oxígeno la muerte ocurre rápidamente.

Los pulmones nos permiten llenar nuestra sangre de oxígeno.

El aire que respiramos entra en contacto con la sangre en los pulmones.

La sangre se llena de oxígeno y expulsa el dióxido de carbono, CO<sub>2</sub>, que no necesitamos.

Cuando respiramos, el aire pasa por la boca y la nariz. De ahí pasa al tubo respiratorio, también llamado tráquea.

A través de la tráquea el aire entra en numerosos tubos un poco más pequeños, llamados bronquios.

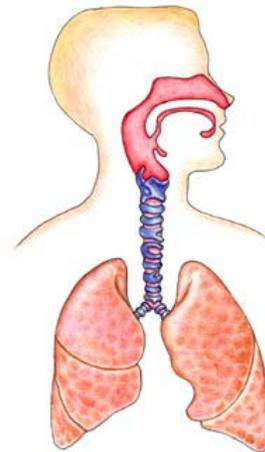
Hay pequeñas bolsas parecidas a globos, llamadas alvéolos, al final de los bronquios.

Las paredes de los alvéolos son muy delgadas. Al otro lado de las paredes hay pequeños vasos sanguíneos. Las paredes delgadas de los alvéolos permiten que el oxígeno entre al flujo sanguíneo y también que el CO<sub>2</sub> se transfiera de la sangre a los pulmones para ser expulsado.

Existen varios músculos que rodean los bronquios.

El forro interior de los bronquios secreta una sustancia llamada mucosidad que ayuda a atrapar el polvo que está en el aire. La mucosidad es expulsada continuamente de los pulmones.

Los cilios son fibras muy pequeñas ubicadas en el exterior de las células pulmonares que expulsan la mucosidad. Al toser, expulsamos aquella mucosidad que sea más grande de lo normal.



### **Síntomas y causas**

El asma es una condición que dificulta la respiración, causando una sensación de estrechez en el pecho.

Los pacientes con asma son sensibles a ciertos materiales que pueden causar la inflamación del forro interior de los pulmones. Esta hinchazón puede causar estrechez de las vías respiratorias.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La inflamación e hinchazón del forro interior de los pulmones puede causar la dificultad para respirar y la sensación de estrechez en el pecho.

Los músculos alrededor de los bronquios también podrían tensarse, y provocar más estrechez en las vías respiratorias.

Cuando ocurre un ataque de asma, el forro de los pulmones se inflama rápidamente. Las vías respiratorias se llenan de mucosidad espesa y los músculos alrededor de los bronquios se tensan y cierran.

El ataque de asma hace que disminuya el flujo de aire a los pulmones. Esto podría ser potencialmente fatal.

### **Desencadenantes**

Muchas cosas podrían causar la inflamación de los pulmones y la tensión anormal de los músculos. Estas causas se conocen como desencadenantes.

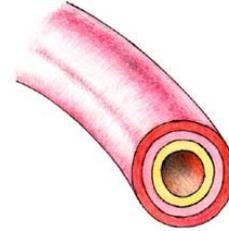
Los desencadenantes incluyen sustancias que pueden causar reacciones alérgicas. Pelo o secreciones de animales, moho, polen y polvo son algunos ejemplos de alérgenos. Estos alérgenos pueden provocar un ataque de asma.

Algunas condiciones climáticas extremas, como por ejemplo las temperaturas muy bajas o muy altas, también pueden provocar un ataque de asma.

Las partículas de humo del cigarrillo de otras personas, de los tubos de escape de los automóviles, o cualquier otro tipo de contaminación en el aire, pueden operar como desencadenantes. Medicamentos tales como la aspirina o el ibuprofeno también pueden ser desencadenantes.

Las comidas con aditivos, como los sulfatos presentes en el vino, también pueden ser desencadenantes.

Algunas enfermedades tales como los resfriados pueden provocar un ataque de asma.



El estrés y momentos de risa o llanto extremo también pueden afectar a los pulmones y causar un ataque de asma.

### **Diagnóstico**

Dificultades con la respiración y jadeos frecuentes indican que el paciente puede tener asma.

Después de revisar una historia médica detallada y escuchar sus pulmones, su médico puede pedirle que se haga un examen especial llamado examen de función pulmonar. Este examen tiene como propósito determinar el nivel de funcionamiento de sus pulmones.

Las medidas de flujo máximo forman parte de este examen. Es posible que se le pida al paciente que haga este examen por sí solo después de la visita médica. Este examen permite a los pacientes monitorear su propio progreso.

Se le pide al paciente que sople por un tubo. El marcador al costado del tubo indica la velocidad con la cual el aire se exhala de los pulmones.

Es posible que se tome una radiografía del pecho para chequear si otras enfermedades

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

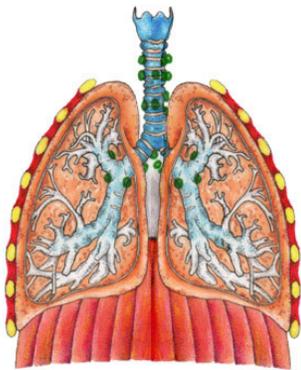
están causando los mismos síntomas que el asma.

También puede hacerse un examen de la piel para ayudar al paciente a detectar otros posibles desencadenantes.

### Opciones de tratamiento

La parte más importante del plan de tratamiento del asma es prevenir ataques de asma severos.

Si ya ha ocurrido un ataque de asma, el tratamiento tendrá como objetivo detener el ataque y restaurar la respiración normal lo más pronto posible.



Es importante que se vigile la respiración de los pacientes regularmente usando las medidas de flujo máximo discutidas anteriormente. Esto permite que se detecten y traten los problemas respiratorios antes de que ocurra un ataque severo.

También es importante controlar los factores desencadenantes. Las medidas preventivas para evitar un ataque de asma incluyen bañar a las mascotas una vez por semana, usar aire acondicionado y deshacerse de artículos caseros que puedan acumular polvo (tales como alfombras gruesas, persianas, etc.).

El uso adecuado de medicamentos es también importante para tratar el asma crónica y prevenir ataques de asma. Tratar el asma crónica usualmente involucra tomar

medicamentos que disminuyen la inflamación de los bronquios y la sensibilidad de los pulmones a los alérgenos. Estos medicamentos incluyen corticosteroides, los cuales se pueden administrar en forma de pastilla o inhalador. El cromolín y el nedocromil son otros tipos de medicamentos anti-inflamatorios sin esteroides.



Para prevenir o abortar ataques de asma severos, comúnmente se usan los broncodilatadores.

La función de estos medicamentos es relajar los músculos de los bronquios. Algunos de estos medicamentos se inhalan y actúan rápidamente. Otros se suelen administrar por vía oral y tardan más en hacer efecto.

Aunque el ejercicio puede provocar algunos ataques de asma, hacer ejercicios bajo la supervisión de un médico ayuda a mejorar la salud general de los pulmones, el corazón y el cuerpo.

### Resumen

El asma es una condición crónica de los pulmones que podría ser potencialmente fatal.

En años recientes, se han hecho avances significativos en el entendimiento y el tratamiento del asma. Conocer más acerca de esta enfermedad y sus opciones de tratamiento ha ayudado a pacientes asmáticos a vivir una vida más larga y sana.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.